

ماه رمضان و معرفی یک رژیم غذایی سازگار با پوست

یادداشت اختصاصی صدای تجارت

به دلیل اهمیت تناسب اندام، بحث بر سر انواع رژیم های غذایی و چگونگی عملکرد آنها بسیار داغ است. اما همیشه در نظر داشته باشید که این رژیم ها تاثیر بسیاری بر روی پوست و موی شما خواهند گذاشت. پس عاقلانه است رژیمی را انتخاب کنید که ریزش مو و یا افزایش شلی و چروک پوست را برای ما به همراه نداشته باشد.



سال جدید با
ایام مبارک ماه
رمضان مصادف
شد. معمولا در

روزهای ماه رمضان به دلیل
طولانی بودن ساعات روزه داری،
گاهی احساس ضعف و خستگی بر ما
غالب می شود. اما گر بدانید
همزمان با روزه در حال تجربه ی
رژیم فستینگ (رژیم روزه داری)
نیز هستید و مزایای زیادی به
پوست خود و بدن خود هدیه می
دهید، همان مقدار کم ضعف و
خستگی نیز از بین خواهد رفت و
با اشتیاق بیشتری روزه خواهید
گرفت.

پس در این یادداشت همراه من
دکتر فرناز فضلعلی محقق در
حوزه ی شیمی آرایشی و بهداشتی
باشید تا یکی از بهترین نوع
رژیم های لاغری و تاثیرات خوب
آن بر روی سلامت پوست و بدن را
به شما معرفی کنم.

این روزها رژیم فستینگ یا رژیم
روزه داری (فستینگ) بسیار محبوب
شده است و افراد بسیاری را در
سراسر کره ی زمین مجذوب خود
کرده است. زیرا این رژیم علاوه
بر تاثیر محسوسی که بر کاهش
وزن دارد، تاثیرات فوق العاده
ای نیز بر سلامت پوست خواهد
گذاشت.

ممکن است برای بعضی از افراد این سوال پیش بیاید که رژیم روزه داری (فستینگ) چیست؟



اگر تا به حال نام این رژیم به گوشتان نخورده است، می توانم بگویم که تعریف

این رژیم دقیقا مشابه با اسم آن است. در این رژیم یک تعادلی بین زمان غذا خوردن با زمانی که خوردن غذا ممنوع است وجود دارد و استراتژی های متنوع زمانی را می توان مشاهده کرد. مانند 16:8 که در این نوع رژیم 16 ساعت روزه دار هستیم و

در 8 ساعت بعدی می توان غذاهای ی با کالری کم را مصرف کرد، یا مثلا رژیم 5 به 2 که در این رژیم شما دو روز در هفته روزه می گیرید و بقیه روزها ی هفته را می توانید راحت غذا میل کنید.

البته که بهتر است غذاهایی با کالری کم تر مصرف شود. به طور کلی تمرکز این رژیم بر زمان غذا خوردن و نوع غذایی است که مصرف می شود. عملکرد این رژیم به گونه ای است که بدن بعد از ساعت ها گشنگی شروع به تغییر دادن نوع متابولیسم خود می کند. در این موقعیت ذخیره قندی

تمام شده است، پس بدن چاره ای ندارد که از ذخایر چربی استفاده کند و شروع به سوزاندن چربی برای به دست آوردن انرژی می کند. زیرا در این حالت گلوکز که منبع سوخت راحت و بی دردسری برای بدن هست به اتمام رسیده، پس بهترین جایگزین ذخایر چربی هستند و از این ذخایر چربی کتون را که مولکول انرژی است، تولید می کند.

مزایای رژیم روزه داری

پژوهش های انجام شده بر روی رژیم روزه داری نشان داده است که این رژیم می تواند باعث بهبود سطح گلوکز، افزایش

مقاومت در برابر استرس، کاهش التهاب و افزایش اتوفاژی (خود خواری) شود. در فرآیند اتوفاژی چون سلول ها تغذیه نمی شوند، برای تولید انرژی شروع به هضم قسمت هایی از سلول که تخریب شده است، می کنند. این کار کمک شایانی به بازسازی سلول های جدیدتر و نوسازی سلولی می کند.

پژوهش ها نشان دادند که این رژیم به دلیل تغییر متابولیسمی که دارد، برای بیماری هایی مانند چاقی مفرط، بیماری های قلبی، دیابت و کبد چرب بسیار مفید است.



شما شروع به
خواندن این
یادداشت کرده
اید تا با

فواید رژیم روزه داری برای
پوست آشنا شوید. پوست شما
بزرگترین اورگان بدن شماست، 20
درصد از وزن شما را تشکیل می
دهد و آینه ای از عملکرد
اندام های داخلی بدن است.
زمانی که رگ های قلب خوب کار
کنند و متابولیسم قلبی به خوبی
انجام شود، تاثیرات آن بر روی
پوست شما نمایان خواهد شد.

پژوهش ها نشان داده اند در
صورت داشتن رژیم روزه داری،

پوست بسیار آسان تر قادر به تحمل عوارض خانوادہ رتینوئیدها خواهد بود. بسیاری از افرادی که در ابتدای راه مصرف اعضای خانوادہ ی رتینوئید مانند رتینول هستند، ممکن است حساسیت پوستی را تجربه کنند. اما این تحقیق نشان داد که رژیم روزه داری می تواند این تحریکات را کم کند بدون این که از اثر فوق العادہ ی خانوادہ رتینوئید بر پوست کم کند. زیرا این رژیم باعث افزایش سطح آنتی اکسیدان ها و همچنین کاهش فعالیت آنزیم ماتریکس

متالوپروتئیناز که مسئول
تخریب ماتریکس خارج سلولی؛
غشای پایه و کلاژن ها هستند،
می شود.

تحقیقات بعدی نشان داد که
رژیم روزه داری تاثیر بسیار
خوبی در درمان زخم از خود
نشان داده است. در یکی از
پژوهش ها از دو گروه
استفاده شد که تقریبا شرایط
یکسانی داشتند. یک گروه از
اعضا در هر هفته دو روز را
روزه گرفتند و این کار را
به مدت دو ماه ادامه دادند.
نتایج نشان داد که بهبود
زخم در گروهی که دو روز
هفته را روزه می گرفتند؛

بسیار سریع تراز گروهی که در طی دو ماه هیچ روزی را روزه نبوده اند، اتفاق افتاد. این رژیم در صورتی خوب عمل خواهد کرد که در طی ساعاتی که مجاز به مصرف غذا هستید، غذاهایی با کالری کم مصرف کنید. اما این امر به معنای قطع مصرف مواد مغذی نیست. به عنوان مثال ویتامین C و زینک برای شفای زخم ها و سنتز کلاژن بسیار ضروری هستند و هرگز در مصرف این مواد نباید اهمال کرد. سعی کنید رژیم کم کالری اما سرشار از مواد مغذی را انتخاب کنید.

همچنین تحقیقات بعدی نشان داده اند که این رژیم می تواند سبب افزایش ماکروفاژها که نوعی سلول های سیستم ایمنی هستند، بشود. ماکروفاژها که به نام درشت خوارها نیز شناخته می شوند مانند جارو برقی به خوردن سلول های مرده و عوامل بیماری زا می پردازند و با پاکسازی به کاهش التهاب و افزایش ایمنی کمک می کنند. پس با این رژیم به افزایش ایمنی بدن خود کمک خواهید کرد.

در بعضی از پژوهش ها نیز تاثیر رژیم روزه داری بر

کاهش پیری پوست به اثبات رسیده است. این فرآیند از طریق کاهش تشکیل گلیکاسیون اتفاق می افتد. اگر با واژه ی گلیکاسیون آشنایی ندارید، باید بدانید که گلیکاسیون یک واکنش غیر آنزیمی است که در این واکنش قندها به پروتئین هایی مانند کلاژن و الاستین متصل شده و باعث تغییر شکل پروتئین و در نتیجه تغییر عملکرد آن ها می شوند و خب اگر کلاژن و الاستین که پایه های اساسی زیبایی پوست هستند آسیب ببینند، پوست پیری و چروک زود هنگام را تجربه خواهد

کرد. واکنش گلیکاسیون و محصولات آن که در انتهای این واکنش تولید می شوند، تاثیر بسزایی بر چین و چروک پوست دارند. پس اینجا می توان دلیل اصلی این که افراد با مصرف بالای شیرینی و شکر، نشانه های پیری را خیلی زودتر بر روی پوست خود می بینند، به طور کامل متوجه شد.

همچنین تاثیر رژیم روزه داری بر بهبود آکنه نیز به اثبات رسیده است. زیرا در این رژیم شما به مدت طولانی کربوهیدرات مصرف نمی کنید و باید در طول ساعت هایی هم

که مجاز به مصرف غذا هستید از غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین استفاده کنید. شاخص گلیسمی پایین یعنی با مصرف این مواد کربوهیدرات زیادی جذب بدن نمی شود مانند حبوبات و سبزیجات، گوجه فرنگی، لوبیا سبز و ... کاهش تولید سبوم در طی رژیم فستینگ به اثبات رسیده است و همان طور که در یادداشت های قبلی گفته شده است میزان بیش از حد سبوم باعث بسته شدن منافذ و سوخت رسانی به باکتری های مولد آکنه می شود.

اصلاح چرخه ی خواب یکی دیگر

از فواید رژیم روزه داری است. تحقیقات نشان داده اند که با این رژیم کیفیت خواب شب نیز بهبود پیدا می کند. در طی خواب اتلاف آب ترانس اپیدرمال و خشکی پوست افزایش می یابد. التهاب و جریان خون تغییر می کنند. در نتیجه داشتن یک چرخه ی خواب منظم و با کیفیت بالا می تواند بر عملکرد پوست و بدن تاثیر فوق العاده ای داشته باشد.

• یکی از قوی ترین تحقیقات انجام شده در سال گذشته که بر روی گروهی واقعی از

انسان ها انجام شد نشان داد که این نوع رژیم روزه داری بر روی بیماری پسوریازیس بسیار تاثیرگذار است. در بیماری پسوریازیس سرعت تشکیل سلول های جدید پوست بسیار بیش تر از پوسته ریزی لایه شاخی است. همین سبب شکل ناهمگون پوست و تحریکات پوستی می شود. در این پژوهش 24 نفر از افرادی که به بیماری پسوریازیس مبتلا هستند تحت مطالعه قرار گرفتند. شرایط و شدت این بیماری برای هر 24 نفر تقریبا یکسان بود. در طی این مطالعه 12 نفر از افراد

تحت رژیم روزه داری قرار گرفته اند و 12 نفر دیگر رژیم روزانه و معمول خود را دنبال کردند. الگوی رژیم گروه اول به این صورت بود که در هفته 2 روز را تحت رژیم روزه داری قرار گرفتند و فقط میزان 500 کالری مواد غذایی مصرف کردند. گزارشاتی که در هفته ی 6 و 12 ثبت شد، نشان داد که گروه اول بهبودی زیادی نسبت به افراد گروه دوم به دست آوردند. به گونه ای که شدت تحریکات و خارش پوستی در این گروه بسیار کاهش پیدا کرد.

پرهیز از خوردن غذاهای پرکالری
با توجه به مزایایی که برای
این نوع رژیم گفته شد می توان
پیشنهاد داد که هر فردی می
تواند از رژیم روزه داری
استفاده کند و از فواید آن لذت
ببرد. اما به این نکته توجه
کنید که این رژیم در صورتی
نتایج خوبی خواهد داشت که در
ساعاتی که می توان غذا خورد؛
از مصرف غذاهای پرکالری
خودداری کرد و غذاهایی با
کیفیت و سلامت را در برنامه
غذایی قرار داد. در روزه های
رمضان در وعده ی افطار از
پرخوری و مصرف غذاهای پرکالری

خودداری کنید تا همزمان با
بهره‌گیری از معنویات، برکات و
حال خوب این ماه بتوانید
پاکسازی مناسبی برای پوست و
بدن خود انجام دهید.